

学生に対する献立作成の指導

－レシピサイトの活用方法の検討－

Instruction of the Menu Planning for the Student －Examination of the Practical Use Method of a Recipe Site－

森山 洋美* 舩澤 正博* 浜中 幸美* 池田 友子* 白取 敏江* 辻村 明子*

Hiromi MORIYAMA* Masahiro MASUZAWA* Yukimi HAMANAKA*

Tomoko IKEDA* Toshie SHIRATORI* Akiko TSUJIMURA

* 青森中央短期大学 食物栄養学科

Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

Key words ; 献立作成 レシピサイト 学生指導

1. 背景

栄養士には人々の健康の維持・増進を図るため、対象者の条件に適したおいしい食事を提供することが求められる。そのための献立作成は目的に沿って栄養量、嗜好、味のバランス、季節感、分量など様々な要件を考慮しなければならない。

本学食物栄養学科は、教育基本方針の1つとして「健全な食生活を営むために必要とされる基本的な献立作成と調理技術を身につけている」を掲げており、学生の献立作成能力を高めることは卒業後に即戦力として活躍できる栄養士の育成に繋がると考える。

これまで管理栄養士・栄養士課程の学生の献立作成能力について様々な研究^{1) 2) 3) 4) 5)}がなされており、近年、学生の献立作成能力が低下しているとの報告も多い。本学でも種々の実習の中で献立作成の課題を課しているが、やはり学生の献立作成能力は高いとは言えない。提出された献立をみると、1人分の量の把握や塩分等の調味パーセントの算出を理解していないことが多く、実践力の少なさや講義で学習した内容を応用できていないと考えられる。また、先行研究においても料理のバリエーションやレパートリー不足、調理経験の少なさなどが課題^{3) 4)}として報告されている。

実践力が乏しい学生が、最初から自力でメニュー構成や1食分の献立を考えることは困難である。そのため多くの学生は、何かしらの媒体をもとに献立作成を行っていると思われる。主に利用しているものとして授業等のテキストや家庭用レシピ本等の他、ネット上で閲覧できるレシピなどが考えられる。特にネット上のレシピ（以下レシピサイト）はメニュー名を入力するだけで数多くのレシピを検索することが可能である。さらに、スマートフォンからでも調べたいときにいつでも閲覧することが出来るため、利用する学生が多いと推察する。しかし、レシピサイトは一般の投稿者が料理を掲載

していることから、分量や調味料の表記が曖昧なものも多く目立つ。また、副菜であっても見栄えを重視しているためか、献立形式で組み合わせて使用するには分量が多すぎることが多々ある。そのため、学生が課題等で用いるには量や味付けを調整する必要がある。しかし、多くの学生は記載されている内容をそのまま利用しているため、課題の条件に適していない内容となっている。しかしながら、レシピサイトは利用しやすい媒体であることから、適切な利用方法を確立することで栄養士が作成する献立としての可能性を含んでいると考える。

そこで、本研究では「スマートフォンから手軽に検索できるレシピサイトを利用している学生が多い」、「分量や調味料の適量を把握していない」、「サイトの掲載レシピの分量が多すぎたり調味料が曖昧であってもそのまま使用している」との仮説をたて、それらを検証し、学生指導の一助とすることとした。

2. 研究方法

1) 調査対象及び方法

本学食物栄養学科1、2年生 125名を対象に、献立作成に関する自己記入式無記名調査票によるアンケート調査を行った。

2) 調査期間

平成28年3月1～13日

3) 調査項目

献立作成に関する項目2問、献立作成の参考媒体に関する項目2問、レシピサイトに関する項目3問の全7問とし、回答は全て選択式とした。

アンケート用紙に、研究の趣旨の他、調査への協力は自由意志であること、協力しない場合でも不利益を生じないこと、さらにアンケートは提出後でも途中棄権できることなどを明記し、回答を持って調査に同意することとした。

尚、本研究は青森中央短期大学研究倫理審査部会の承認を得て行った。

5) アンケート回収率

アンケートは125名中69名の学生から回答が得られ、回収率は55%であった。

3. 結果

1) 献立作成の難易度

献立作成を難しいと感じている学生は51%、やや難しいと感じている学生は44%と、全体の95%が献立作成を難しいと感じていた。(図1)。

献立作成の中で特に難しいと感じていることは「PFCバランスの調整」が一番多く、次いで「塩分の調整」、「1人分の分量の調整」、「熱量の調整」など数字の調整に関する項目が多く選ばれていた。(図2)。

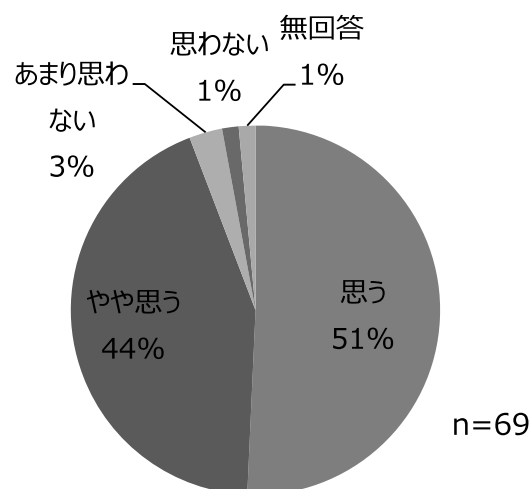


図1 献立作成を難しいと思うか

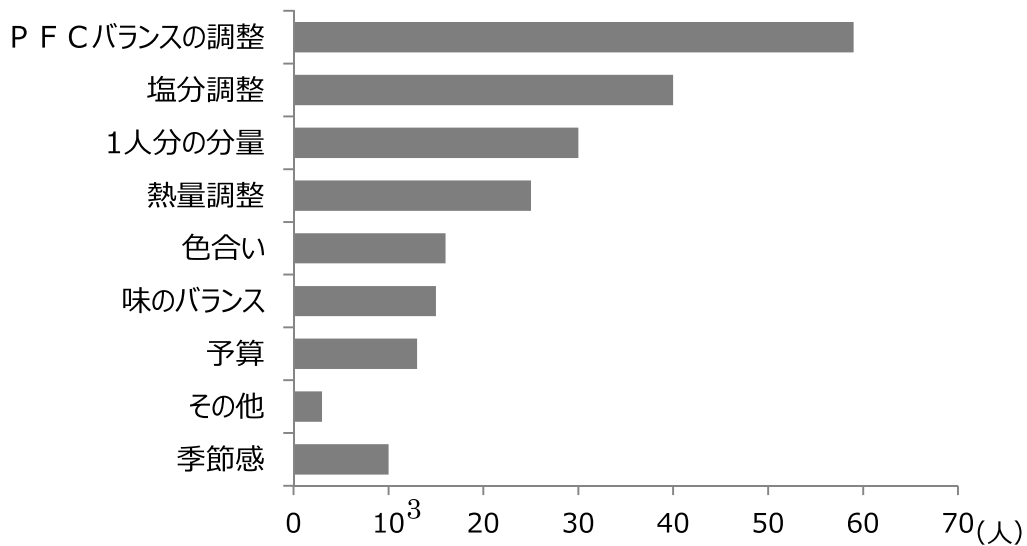


図2 献立作成で特に難しいと感じること（複数回答）

2) 献立作成の参考媒体

献立作成の際に参考に行っているものとして「家庭用の料理本」と回答した学生が87%と最も多く、次いで「インターネットのレシピサイト」71%であったが（図3）、1種類の教材だけでなく2種類以上組み合わせ使用している学生が全体の84%であった。また、少数ではあるがレシピサイトのみを参考に行っている学生もいた。

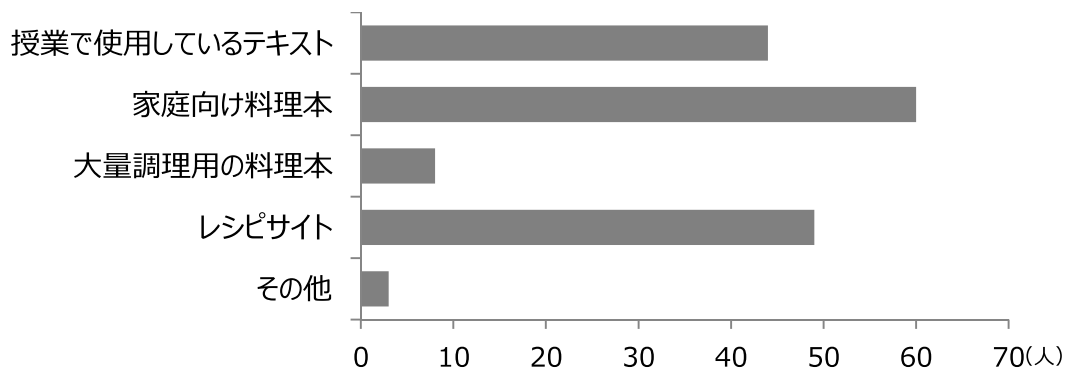


図3 献立作成の参考に行っている媒体（複数回答）

それぞれ参考に行っている内容として、家庭用料理本とレシピサイトでは料理の選択を、大学で使用しているテキストや参考書ではその材料や調味料の分量であった。その理由としてレシピサイトは他の媒体に比べ「調べやすい」との回答が多かった（表1）。

表 1 各媒体の参考理由（複数回答）

	授業のテキスト N=44 人 (%)	家庭用料理本 N=60 人 (%)	大量調理用 N=8 人 (%)	レシピサイト N=49 人 (%)
分量がわかりやすい	38 (86.3)	19 (31.6)	6 (75.0)	7 (14.2)
調味料の分量が記載している	33 (77.5)	17 (28.3)	7 (87.5)	8 (16.3)
写真をみて	4 (1.0)	25 (41.6)	2 (25.0)	20 (40.8)
作り方がわかりやすい	12 (27.2)	31 (51.6)	3 (37.5)	14 (28.6)
たくさん料理がのっている	6 (13.6)	49 (81.6)	4 (50.0)	36 (73.5)
以前作っておいしかった	11 (25.0)	0 (-)	0 (-)	3 (6.1)
調べやすい	7 (15.9)	10 (16.6)	2 (25.0)	27 (55.1)
その他	0 (-)	2 (3.3)	0 (-)	1 (2.0)

3) レシピサイトの利用状況

献立作成の参考媒体としてレシピサイトを利用していると回答したのは69名中57名、約83%と高い利用率であった。これらの学生に対し、よく利用するサイトや自分の作成献立に採用するにあたり、①1つの作成献立に対し何種類のメニュー・レシピを調べているのか、②献立に採用する決め手は何かについて質問した。

その結果、よく利用しているレシピサイトはクックパッドで約96%の学生が利用していた。その内、約76%は1種類のレシピサイト（クックパッド）のみ利用していた（図4）。また、1つの料理を完成させるために2～3種類の同じメニューのレシピを参考にしている学生が多かった（図5）。

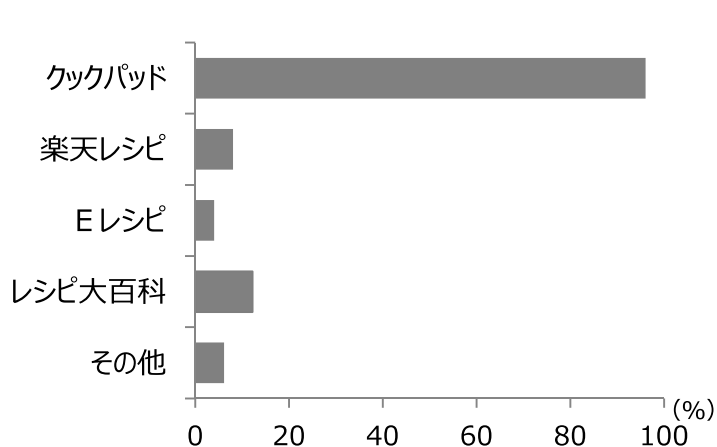


図 4 よく利用しているレシピサイト（複数回答）

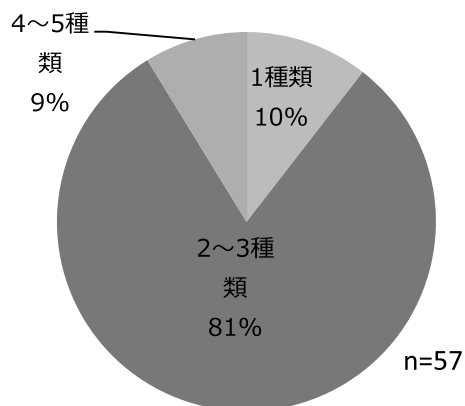


図 5 参考にするレシピの種類

サイトに掲載しているレシピの中から献立に採用する決め手として「簡単に作れそう」、「食べる人に合うと思うから」、「見た目が良いから」、「彩りが良いから」との回答が多かった（図6）。

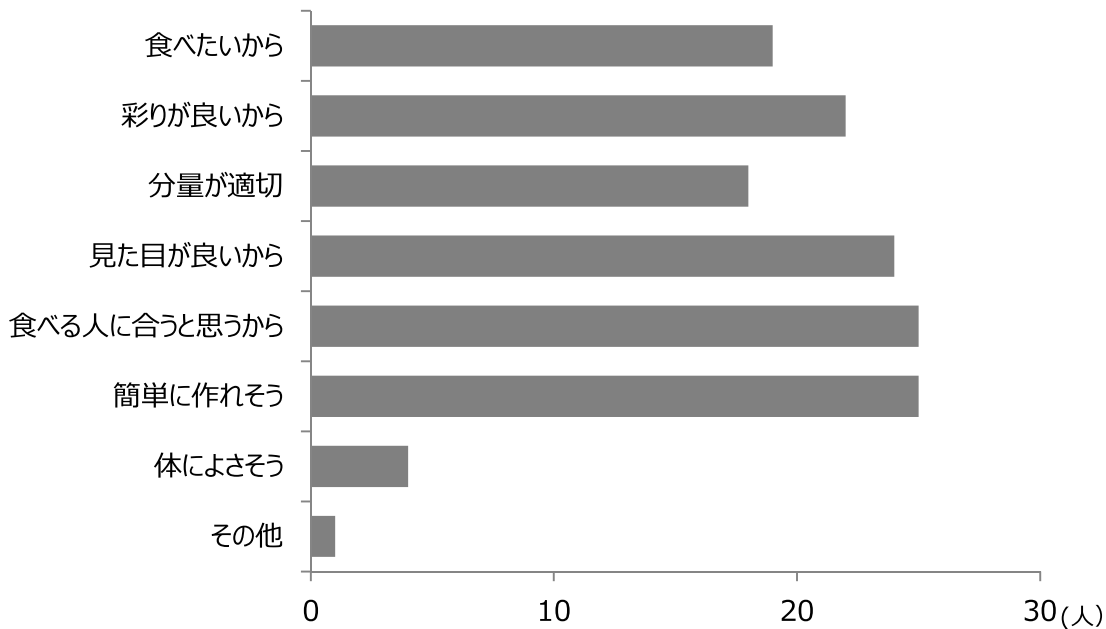


図 6 献立に採用する決め手（複数回答）

4. 考察、まとめ

本調査の結果、ほとんどの学生が献立作成を難しいと感じていた。学年別でみると有意な差はなかったものの、2年生の方が「難しい」より「やや難しい」の回答が多く、少数ではあるが献立作成を「難しいと思わない」との回答もみられた。これは授業や課題などで繰り返し献立作成を行うことで、作成のコツをつかむことができるようになったためと考えられる。

献立作成で難しいと感じていることは、PFCバランスや塩分などの量の調整を必要とする点であったが、これらは献立作成の条件として教員が指示をしていることから、学生が重視している点であると考えられる。そのため、数字合わせに労力を要し、季節感や色合い、味のバランスといった喫食者への配慮がおろそかになり、実践的ではない献立になっていることが多いと推察する。

献立作成の際に参考にする媒体では家庭用料理本やレシピサイトが多かったが、これらの理由として、料理の掲載が多いからとの回答が多く挙げられた。このことから、学生は料理のレパートリーや知識に乏しく、そこを補うためにテキスト等に比べメニュー数が多い家庭用の料理本やレシピサイトを利用していると思われる。さらに、レシピサイトは他の媒体に比べ調べやすいとの回答が多かったことは、パソコンがなくてもスマートフォンからも利用できることや、メニュー名を入力するだけでたくさんのレシピが検索でき手軽であるためと思われる。さらに、他の媒体のように献立作成のたびに持ち歩かなくてよいことや、無料で利用できることもレシピサイトの利用に繋がっていると考えられる。

学生はテキストや参考書では分量を、家庭用料理本やレシピサイトからは料理というような目的に沿った使い方をしていた。しかし、先に述べたように学生はレパートリーや調理経験が少ないため、出来上がりのイメージや材料の分量にあった調味料の置換が苦手であるため、掲載されている内容をそのまま利用していることが多くみられる。そのため、制約のある献立に反映できず、対象者に適していない内容になっている。

よく利用しているレシピサイトはクックパッドとの回答がほとんどであった。クックパッドはレシピを検索すると一番初めに出てくるサイトであり、本調査からもクックパッドのみを参考にしていて学生が多いことから、他のレシピサイトまで調べず、そのまま利用していると考えられる。より良い献立作成をするためには食べる人（対象者）をイメージすることが重要である。しかし、多くの学生は自分にとって調べやすいことや簡単であることを優先しており、献立への探求心が乏しいと考えられる。ほとんどの学生は、メニューを完成させるため複数のレシピを参考にしてはいたが、分量や材料を調べるためではなく、より簡単な作り方を探るためと思われる。

レシピサイトは手軽に検索でき、調理過程の画像もあることから参考にしやすい。反面、分量や調味料の表記が曖昧なものや見栄えを重視していると思われることから、1人分の分量として適していないものもある。しかし、学生にとって手軽に利用できることから、課題に適した分量や調味料パーセントに補正することで、活用しやすい媒体となることが窺えた。

本調査から、学生の献立作成には数字的な指導はもちろん、味や季節感などデジタル化できない部分にも重点をおいて指導することが必要であることがわかった。また、学生はレシピサイトの利用率が高いことから、レシピサイトの分量等を課題に適した分量や調味料パーセントに補正する方法を検討し、伝達することで学生の献立能力の向上に寄与できると考える。

今回は、レシピサイトの掲載メニューの分量や調味料を分析するまでには至らなかった。今後、学生の使用頻度の高いメニューを調査し基準となる分量等を定め、レシピサイトと比較し分析・検討の必要があると強く感じられた。

5. 謝辞

本調査に協力していただいた青森中央短期大学食物栄養学科の学生に感謝いたします。

引用・参考文献

- 1) 西村美津子、伴みずほ他：栄養士養成課程における学生の献立作成エフィカシーと食品重量把握能力との関連について 山陽学園短期大学紀要第42巻 9-16 2011
- 2) 古賀克彦：栄養士養成課程における献立作成教育の現状と課題 長崎女子短期大学紀要第38号 137-143 2014-3
- 3) 市川晶子：大学生の献立作成能力における現状と課題 管理栄養士養成課程1年次の学生が作成した2日間の献立分析 家庭科・家政教育研究 7 29-37 2012-7
- 4) 鎌田久子、蓮見美代子他：栄養士養成課程における献立作成能力に関する研究第2報 -前期・後期の比較と教育方法の検討- 大妻女子大学家政系研究紀要第51号 31-40 2015-3
- 5) 田中 恵子、杉山 文 他：栄養士養成課程学生の塩分表示の知識・意識・行動の実態-専門教育を受けた期間との関連から考察した塩分表示と消費者教育のあり方-京都文教短期大学研究紀要 50 21-32 2011
- 6) 平松淳、山本修平他：レシピコミュニティにおける投稿傾向の分析 電子情報通信学会信学技法 115 7-12 2015-9
- 7) 横井聡 林泰宏他：料理レシピの補足情報における味に関するコツの抽出 電子情報通信学会技術研究報告、MVE、マルチメディア・仮想環境基礎 112(474) 113-114 2013-03
- 8) 小林哲：クックパッド双方向・参加型の料理レシピサイト Vesta (93) 6-11 2014